



PANCAKES À LA PATATE DOUCE

idéal au petit-déjeuner ou en collation !

 15 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de patate douce, crue
- 4 oeufs [232 g]
- 50 grammes de farine
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]
- 400 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe de sucre (roux de préférence) [10 g] ou sel et poivre pour la version salée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile végétale [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher la patate douce, la couper en dés et la faire cuire 20 min à l'eau
- 2° Dans un blender mixer les dés de patate douce cuite, les œufs, la farine, la poudre à lever et ajouter petit à petit le lait
- 3° Ajouter le sucre (ou le sel/poivre pour la version salée)
- 4° Faire chauffer dans une poêle à crêpe et huiler très légèrement avec un essuie-tout
- 5° Verser une louche de préparation et laisser cuire 1 min par face
- 6° Cuire l'intégralité de la préparation

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [58 g] | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 99 kcal | 57 kcal | 3 % |
| PROTÉINES | 6 g | 3 g | 7 % |
| GLUCIDES | 12 g | 7 g | 3 % |
| SUCRES | 5 g | 3 g | 3 % |
| LIPIDES | 4 g | 2 g | 3 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 1 g | 2 % |
| SODIUM | 197 mg | 115 mg | 5 % |